

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
баскетбола группы ТЭ-5 (с) в количестве 15 человек на период с 13 апреля по
19 апреля

Тренер Шевцов А.Ю.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть 10 минут (45 секунд работа/15 секунд отдыха)		
1. Бег на месте – на полу-бедре 2. Бег на месте – высокое бедро 3. «Захлест» 4. «Пружинка» - 5. Одна нога делает «полу-бедро», вторая «захлест» 6. То же, но поменяв задания для ног 7. Пять беговых движений максимально высоко, пять – максимально часто 8. Бег с высоким подниманием бедра в упоре руками о стену, стоя в наклоне 9. Бег на месте – на прямых ногах (выставляя прямую ногу перед собой) 10. Бег на месте – на прямых ногах (выставляя прямую ногу в сторону (чередуюя) 11. Сидя – ноги вместе перед собой – наклоны вперед с прямой спиной 12. Сидя – ноги широко перед собой - наклоны поочередно к правой, к левой, между 13. Барьерный сед – наклоны к атакующей, к толчковой, между ногами 14. «Мостик» - удержание до 30 сек 15. Сидя – стопы вместе, колени в стороны – «бабочка», «ёжик» 16. Пружинящие выпады на каждую ногу.	30 сек / 30 сек 30 сек / 30 сек 30 сек / 30 сек 30 сек / 30 сек 30 сек / 30 сек 30 сек / 30 сек	стопа маховой ноги доходит до нижней трети голени стопа маховой у колена опорной ноги пятки касаются бедер невысокие прыжки на двух ногах, в воздухе колено одной ноги выводится вперед (чередуюя)
Основная часть Круговая тренировка в 3 круга.		

Работа проводится в течении 30 минут, с двумя минутами отдыха между кругами работы. 45 секунд работа/15 секунд отдых		
<p>1. Перекладываем между кистями рук мяч, хлопками. Перед грудью, за спинойю.</p> <p>2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую по горизонтальной траектории, параллельно полу.</p> <p>3. «Восьмерка» между ног.</p> <p>4. Вращение мяча вокруг туловища.</p> <p>5. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч</p> <p>6. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.</p> <p>7. Подбросить мяч и поймать его за спиной. Бросить обратно и поймать спереди.</p> <p>8. Мяч удерживать между ног, правая спереди рука, левая сзади. Поочередная смена рук на мяче, не дать удариться в пол.</p> <p>9. Смена ног прыжком с переключением с руки на руку мяча под ногами, попеременно.</p> <p>10. Стойка статичная, стульчик у стенки с вытянутыми вперед руками.</p>		<p>Берем мяч в руки, ноги ставим широко, наклоняемся вперед и начинаем передавать мяч из руки в руку, делая такую «восьмерку» между ног. Не забываем выполнять упражнение и в обратную сторону.</p> <p>Вращаем мяч вокруг себя, в каждую сторону поочередно.</p> <p>бёдра согнуты под 90 градусов</p>
Заключительная часть		
<p>1. Ползаем на стопах «гусеничка» одновременно сгибая пальцы двух стоп + поочередно работая пальцами стоп, пятки не отрывать от опоры.</p> <p>2. Пресс – прямая склепка – в момент подъёма передавая предмет (мяч, мягкую игрушку, подушку) из рук в ноги – в момент следующего подъёма обратно –</p> <p>3. Спина – статика – передавая предмет руками из руки в руку – перед собой на прямых руках, а обратно – над уровнем таза, на прямых руках –</p> <p>4. Косые – стоя в боковой планке – выведения таза вверх-вниз + то же на другом боку</p>	<p>2 м</p> <p>2 м</p> <p>30 раз</p> <p>10 кругов в одну сторону+ 10 кругов в обратную</p> <p>по 20 раз</p>	

Общее время выполнения тренировочного задания – 1 час 10 минут